L'EXERCICE · TROIS QUESTIONS

Sortir du *pilotage automatique.*

01 **Quel film suis-je en train de me raconter ?** Quels faits l'appuient ? Qu'est-ce que je suppose sans l'avoir vérifié ?

02 **Quel rôle ai-je repris pour me protéger ?** Me taire, me justifier, m'effacer, prendre les devants ?

03 **Que pourrais-je essayer autrement ?** Une petite réponse nouvelle, juste pour voir ce qui se passe.

MON ESSAI

Ma nouvelle réplique :

Où et quand :

Ce qui s'est vraiment passé :

Dans une situation suffisamment sûre. Pas pour prouver que « tout était dans votre tête » : pour voir ce qui arrive quand l'ancien scénario ne décide pas à l'avance.

Extrait du Décryptage « Pourquoi je reproduis toujours les mêmes schémas ? »

unfog
du flou — au flow